

Болотова А. К.

Высшая школа экономики (Москва)

ВРЕМЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Адаптацию в широком смысле трактуют как процесс приспособления деятельности человека в изменившихся условиях существования, как процесс активного взаимодействия личности и среды, активного приспособления к индивидуальным условиям жизнедеятельности, осуществляемым в пространстве и во времени.

Характер адаптационных приспособлений, их временные пределы и этапы связаны, прежде всего, с развитием субъективного чувства времени, адекватными временными восприятиями, а также со стилем и способами организации жизнедеятельности человека в соответствии с временными типологиями индивидуальности (К. А. Абульханова, Б. Г. Ананьев, А. К. Болотова, Л. Пельцманн).

Адаптация индивида к неблагоприятным воздействиям социальной среды (социально-экономические трансформации, временные лимиты, напряженные межличностные отношения, депривация общения) приводит не только к сдвигам физиологических систем организма и его психического состояния, но и к нарушениям социализации личности в социуме. Однако адаптация осуществляется как процесс, протекающий во времени, и поэтому все эти изменения имеют **различные временные характеристики и связаны с определенными временными моментами**, этапами ограничений или повышенных требований к человеку и способам организации его деятельности. Сеем предположить, что адаптация, как и всякий процесс, имеет **свою динамику и протекает как развернутый процесс распределенных во времени** и последовательно сменяющих друг друга этапов самореализации личности в новых, изменяющихся условиях деятельности. В психологии можно выделить ряд этапов адаптации личности к социуму, среди них: а) первичная адаптация; б) период стабилизации; в) социальная дезадаптация; г) вторичная дезадаптация; д) возрастное снижение адаптационных возможностей [1].

Согласно имеющимся теоретическим концепциям Г. Селье, зачастую систему адаптационных реакций вызывают стрессогенные воздействия, различно протекающие во времени [4]. Выделяются три фазы развития адаптационного синдрома: 1) возникновение тревоги, вызывающей мобилизацию сил для оказания сопротивления; 2) развитие сопротивления организма и различные копинг-стратегии; 3) истощение приспособительных возможностей организма. На этой фазе происходит либо выход из состояния стресса, либо отказ от деятельности, если адаптационные

реакции несколько запаздывают по времени. При этом непредсказуемые и внезапные во времени события более опасны, чем предсказуемые и управляемые, когда у человека нет возможности перестроить свою деятельность и нейтрализовать действие стрессора во времени.

Ряд исследований зарубежных ученых показывают, что упущенное время снижает жизненный потенциал личности и дезорганизует профессиональную деятельность личности. В работе Л. Пельцманна подробно представлены фазы развития стрессового состояния во времени, которые деструктивно влияют на психосоциальную адаптацию личности в условиях экономических трансформаций в обществе, в частности, на примере потери работы. Автором отмечены четыре фазы дезадаптации в профессиональной деятельности [3].

Первая фаза отмечена состоянием тревоги и шока в преддверии угрозы потери работы, риском дезорганизации психоэмоционального состояния личности. Предвидение во времени этого события могло несколько облегчить снижение личностного потенциала и его адаптивные возможности. Вторая фаза характеризуется субъективным облегчением и конструктивным приспособлением к ситуации. Эта фаза длится три-четыре месяца и отличается готовностью к перестройке своей деятельности. Однако длительный неуспех в поисках работы может вызвать астеническое состояние, когда психологическая поддержка становится реальной необходимостью. Третья фаза наступает после шести месяцев отсутствия работы, когда могут отмечаться деструктивные изменения личностного потенциала, дефицит активного поведения личности. Здесь работа по поддержанию жизненного потенциала личности приобретает чрезвычайное значение. Четвертая фаза длится более полугода и, если она не получает положительных перспектив, вызывает состояние бездеятельности, крушения жизненных планов, нарушение психосоциальной адаптации и потерей профессионального опыта. Такие трудные социально-экономические трансформации в обществе отражаются на общем состоянии личности и его психическом здоровье. Этот процесс разворачивается во времени достаточно медленно и требует своевременного снятия состояния тревоги и напряженности, активного формирования адекватных способов ее преодоления.

Психосоциальная адаптация в этих условиях требует от человека порождения особых техник бытия, так называемых «систем приспособления». Эти системы требуют от человека не только изменения себя и своих временных перспектив, но и преобразования ситуации в целом в соответствии с новыми возможностями и жизненными целями. Они требуют, как писала Б. В.Зейгарник организации нового процесса «целеполага-

ния», развернутой временной перспективы, постановки посильных реальных целей как необходимым и важным двигателем развития личности и ее психосоциальной адаптации [2]. При этом важно отметить, что процесс адаптации не всегда представляется непрерывным (как пишут исследователи), зачастую это дискретный во времени процесс, прерванный в ситуации дезадаптации. Здесь могут иметь место и кратковременные «возмущения», предполагающие ситуативную адаптацию.

Представленный нами анализ различных подходов к выделению и описанию этапов и периодов адаптации личности к социуму показывает, что все они, так или иначе, раскрывают **временные пределы и сроки наступления адаптированности**. По нашему мнению важным критерием адаптированности к социуму выступает временной критерий. Можно сформулировать четыре основных временных критерия адаптации индивидуальности к социуму: 1) успешность деятельности и, так называемый, жизненный успех (карьерные успехи, межличностные отношения, удовлетворенность жизнью); 2) способность своевременно избегать и устранять ситуации угрозы в деятельности и психологической безопасности; 3) целеполагание и перераспределение жизненных стратегий во времени; 4) осуществление деятельности и принятие решений в оптимальных временных пределах (сроках).

Интересно отметить, что ряд психологов на Западе выделяют в качестве значимого фактора психосоциальной адаптации, так называемый жизненный успех (Lebenserfolg), который стоит несколько выше удовлетворенности жизнью в целом (Lebenszufriedenheit) и профессиональной удовлетворенности (Berufszufriedenheit), понимаемой в наших критериях как успешность деятельности. По данным лонгитюда Геттингенского университета, ведущими критериями профессиональной адаптации для различных когорт испытуемых в первую очередь выступает жизненный успех и удовлетворенность жизнью, в соответствии с пространственно-временными стратегиями организации жизнедеятельности в социуме [5].

Литература

1. Болотова, А. К. Психология организации времени / А. К. Болотова. – М., 2006.
2. Зейгарник, Б. В. Теории личности в зарубежной психологии / Б. В. Зейгарник. – М., 1984.
3. Пельцманн, Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцманн // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига, 1992.
5. Lehr, U. Alltagspsychologie. Aufgaben. Methoden. Ergeben / U. Lehr, H. Thomae. – Darmstadt, 1991.